

■研究・実践の課題（テーマ）

食後の血糖値上昇を軽減する食前飲料の開発

■主任研究者 井澤一郎

■共同研究者 塚原丘美

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

食後の急激な血糖上昇を軽減することは、2型糖尿病だけでなく心臓血管病の発症予防にも重要である。食前あるいは糖質摂取前にタンパク質や脂質を摂取することで、胃内容排出遅延作用をもつコレシストキニンや GLP-1 などの消化管ホルモンの分泌を促し、食後血糖値を低下させる方法が知られている。

本研究では、食事の 15 分前に摂取して、GLP-1 などの分泌を促進することで食後血糖上昇を軽減する飲料を開発し、簡便に生活習慣病を予防することを目指す。

今年度の研究で、分枝鎖アミノ酸（BCAA）7g を主成分とするアミノ酸飲料（総タンパク質量 10g 程度）を食前 30 分前に摂取すると、食後の血糖上昇が有意に抑制されることを見出した。

今後、今回の効果のあったアミノ酸飲料に含まれるアミノ酸成分をさらに検討していく予定である。